

TV TIME PLAY TIME



Over the next three days, circle the pictures after you and your child do the activities.

| Activity | Day 1 | Day 2 | Day 3 |
|---|--|---|---|
| <i>Together, my child and I pick what TV shows to watch.</i> |  |  |  |
| <i>I turned off the TV after my child watched two hours or less.</i> |  |  |  |
| <i>My child was active during a TV show (dancing, singing, clapping, jumping).</i> |  |  |  |
| <i>I talked to my child about some part (good or bad) of a TV show or commercial.</i> |  |  |  |
| <i>My child did not eat a meal or snack while watching TV.</i> |  |  |  |
| <i>I praised my child when he entertained himself without watching TV.</i> |  |  |  |

When all of the pictures are circled reward your child with a sticker and reward yourself with a favorite activity!



TIEMPO DE VER TELEVISIÓN **VS.** TIEMPO DE JUGAR



Durante los próximos 3 días, encierre en un círculo las imágenes después de que usted y su niño realicen las actividades.

| Actividad | Día 1 | Día 2 | Día 3 |
|---|-------|-------|-------|
| <i>Juntos, mi niño y yo seleccionamos los programas de televisión que queríamos ver.</i> | | | |
| <i>Yo apagué el televisor después de que mi niño había visto dos horas o menos.</i> | | | |
| <i>Mi niño estuvo activo (bailando, cantando, aplaudiendo, saltando) durante el programa de televisión.</i> | | | |
| <i>Yo hablé con mi niño sobre una parte (buena o mala) de un programa o comercial de televisión.</i> | | | |
| <i>Mi niño no comió comidas o meriendas mientras veía la televisión.</i> | | | |
| <i>Yo felicité a mi niño cuando él se entretuvo sin ver la televisión.</i> | | | |

Cuando todas las imágenes estén marcadas, premie a su niño con una calcomanía, y recompénsese usted mismo con su actividad favorita.

